

OČI A UŠI V ZIME

- Oči a uši v zime môžu trpieť viacerými problémami, väčšina z nich patrí do rúk lekára. Uvedený dokument poskytuje prehľad najbežnejších stavov, s ktorými sa môžeme (nielen) v chladnejších mesiacoch roka stretnúť a súčasne ponúka aj náhľad možností prvej pomoci pri menej komplikovaných stavoch.
- **OČI**
 - Miestom častých problémov tzv. predného oka je spojovka. Povrch spojovky pokrývajú slzy a vytvárajú slzný film.
 - Najčastejšími očnými chorobami sú zápal spojovky, môžeme ich deliť na neinfekčné (najmä alergické, mechanické a fyzikálne dráždenie) a infekčné (najmä bakteriálne a vírusové).
 - Ľudia nosiaci kontaktné šošovky by mali dbať na vhodné nosenie a výmenu.
 - Keďže príznaky jednotlivých druhov zápalov spojovky môžu byť podobné, ich liečba patrí do rúk lekárov.
 - **Neinfekčné zápal spojovky:** môžu ho zapríčiniť rôzne mechanické, fyzikálne a chemické vplyvy, prachové zrníčka rozvírené pri prúdení vzduchu napr. v klimatizovaných priestoroch. Pacienti začnú slziť, sťažujú sa na pocit rezania v očiach a na svetloplachosť; na spojovke je začervenanie, v kútiku oka môžu byť karpiny. Ako prvú pomoc aplikujeme dezinfekčné očné kvapky, niekedy pomôžu aj studené obklady.
 - **Alergické zápal spojoviek:** prejavujú sa svrbením, pálením, zvýšeným slzením, opuchom mihalníc. Prevažne ide o sezónne ochorenie (napríklad senná nádcha). Liečba: protialergické látky v lokálnej a celkovej forme, látky sťahujúce cievy (vazokonstrikčné) a lokálne pôsobiace steroidy (protizápalovo pôsobiace). Liečba alergických zápalov spojoviek (trvajúcich 4 a viac dní) – iba prostredníctvom oftalmológa a/alebo alergológa!
 - **Bakteriálne zápal spojoviek:** zápal spojoviek s hnisavou sekréciou, prekrvením spojovky a niekedy aj s opuchom mihalníc, v priebehu 1 – 2 dní býva infikované aj druhé oko. Liečba zahŕňa lokálnu aplikáciu širokospektrálnych antibiotík do spojovkového vaku (kvapky+masti). K antibiotiku v masti sa zvyčajne pridávajú kvapky s dezinfekčným, respektíve sťahujúcim účinkom (na odplavenie sekrétu a umožnenie pôsobenia antibiotika priamo na povrchu očnej gule). Liečba bakteriálnych zápalov spojoviek – iba prostredníctvom oftalmológa!
 - **Vírusové zápal spojoviek:** patria k najčastejším spojovkovým zápalom. Typický je rýchly nástup, pocit piesku v očiach, vodnatejší sekrét, opuch mihalníc. Prenáša sa predmetmi osobnej hygieny, ktoré boli kontaminované alebo dýchacím traktom. Zápalový proces trvá tri až šesť týždňov a jeho najväčšia nákazlivosť je v prvých desiatich dňoch. Je potrebné dodržiavať

prevenciu prenosu infekcie, správne hygienické návyky a používať jednorazové prostriedky dennej hygieny. Pacientovi možno uľaviť pomocou chladných obkladov, vazokonstriktív a krátkodobo steroidmi, sekundárnej bakteriálnej infekcii predchádzame aplikovaním antibiotík. Liečba vírusových konjunktívít – iba prostredníctvom oftalmológa!

- **Antiseptiká** (používajú sa vo forme očných kvapiek alebo masť pri liečbe neinfekčnej akútnej konjunktivitídy, chronickej konjunktivitídy, na výplachy oka po poleptaní kyselinami alebo zásadami):

BENZODODECÍNÍUM/KYSELINA BORITÁ

- Terapia neinfekčných zápalov spojoviek, obklady, pri vymývaní (laváži) cudzích teliesok alebo chemikálií z oka, na odstraňovanie nekrotických tkanív a sekrétov.
- Dávkovanie: Podáva sa obvykle formou očného kúpeľa, obvykle 3-5x denne. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: **5 dní**.

KARBETOPENDECÍNÍUM

- Terapia akútnych a chronických nehnisavých konjunktívít, zápaloch viečok a nehnisavých povrchových zápalov rohovky.
- Dávkovanie: Obvykle sa aplikuje v dávke 1-2 kvapky do postihnutého oka 5-8x denne. Ak má pacient súbežne užívať aj iný očný liek, odstup medzi nimi by mal byť aspoň 15 minút. Po otvorení používať najviac 1 mesiac. Pri aplikácii masť treba 1cm vytlačiť a vyhodiť. Od otvorenia majú kvapky použiteľnosť iba 1 mesiac. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: 5 najviac 10 dní.

- **Epitelizenciá a regeneračné látky** (podporujú regeneráciu poškodeného epitelu, majú aj antibakteriálny, dezodoračný a granulačný účinok)

DEXPANTENOL/KYSELINA PANTOTÉNOVÁ

- Dávkovanie: Liek sa aplikuje obvykle 3-5x denne v dávke 1 kvapka do spojkového vaku. Iné očné lieky by mali byť aplikované s odstupom. Kontaktné šošovky by mali byť vybrané v čase 30 minút pred a po aplikácii lieku.

- **Lokálne sympatomimetiká** (Vyvolávajú stiahnutie ciev-vazokonstrikciu, najmä v spojovke, čiže zmierňujú začervenanie. Používajú sa na terapiu neinfekčných alergických zápalov a prekrvenia spojoviek.)

FENYLEFRÍN/ESKULÍN

- Pri podráždení očí vyvolanom dymom, prachom alebo dlhou prácou s počítačom, podráždenie vyvolané kontaktnými šošovkami.
- Dávkovanie: Obvykle v dávke 1 kvapka 1-3x denne do spojkového vaku v pravidelných odstupoch. Po prvom otvorení je liek použiteľný iba 1 mesiac. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: najviac 10 dní.

NAFAZOLÍN/ANTAZOLÍN

- Terapia alergickej nádchy u dospelých a u detí starších ako 3 roky, pri súčasnej alergickej konjunktivitíde možno aplikovať aj do očí.

- Dávkovanie: Aplikujú sa 1-2 kvapky do spojkového vaku 3-4-krát denne. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: najviac 7 dní.

TETRYZOLÍN

- Používa sa pri opuchu, prekrvení a podráždení očných spojoviek vyvolanom vetrom, prachom, svetlom, dymom, chlórovanou vodou, kozmetickými prípravkami alebo kontaktnými šošovkami. Prípravok môžu používať dospelí, mladiství a deti od 7 rokov.
- Dávkovanie: 1-2 kvapky 2-3-krát denne aplikovať do spojkového vaku. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: najviac 14 dní.

○ Lokálne antihistaminiká

LEVOKABASTÍN

- Pálenie, sčervenanie, opuch a slzenie očí spojené s alergickou reakciou na trávy, peľ, plesne, prach a iné látky.
- Dávkovanie: Užíva sa obvykle v dávke 1 kvapka 2x denne do spojkového vaku v pravidelných odstupoch (každých 12 hodín). Po prvom otvorení je liek použiteľný iba 1 mesiac. Dĺžka liečby bez poradenia sa s lekárom: 3 dni.

○ Náhrady slz (Používajú sa pri zníženej tvorbe slz, pri zvýšenom odparovaní slz, napr. klimatizované priestory)

HYPROMELÓZA P

- Poskytuje úľavu pri miernych podráždeniach očí, ktoré nie sú infekčného pôvodu. Odstraňuje pocit „suchosti“ očí. Pomáha tiež k úľave od nepríjemných pocitov (štípanie, pálenie) pri miernom podráždení oka vetrom, prachom, cigaretovým dymom, znečisteným ovzduším, kontaktnými šošovkami, počítačom a pod. Prípravok môžu používať dospelí, mladiství a deti. Prípravok sa nesmie používať pri precitlivenosti na jednotlivé zložky a pri súčasnom nosení mäkkých kontaktných šošoviek.
- Dávkovanie: zvyčajne 2-3 krát denne 1-2 kvapky, podľa potreby sa však môžu aplikovať 1-2 kvapky aj každú hodinu.

KARBOMÉR

KARMELÓZA

POVIDÓN

- Aplikujú sa 3-4 krát denne 1-2 kvapky.

• UŠI

- Bolesť ucha môže byť zapríčinená rôznymi vonkajšími aj vnútornými faktormi. Pôsobiacie faktory často vedú k oslabeniu organizmu a tým sa uľahčuje vstup infekcie.
- Prvá pomoc pri bolesti ucha spočíva v aplikácii adstringentne pôsobiacich látok (kvapky), analgetík, prípadne antipyretík, prípadne suché teplo/chlad.
- Ochorenia a poranenia vonkajšieho alebo vnútorného ucha patria do rúk lekára!

- **Zápaly vonkajšieho ucha**
- Vo zvukovode sa tvorí ušný maz, žltá, mäkká, mastná substancia. Postupne viaže nečistoty a odumreté bunky kože a prirodzenou cestou sa vylučuje od blanky bubienka smerom von. Pacienti si často snažia vyčistiť vonkajší zvukovod vatovými tyčinkami, pričom zatlačia nahromadený ušný maz do vnútra zvukovodu proti smeru jeho pohybu. Zvukovod má samočistiacu schopnosť a nevyžaduje agresívne čistenie. Použitie vatových tyčiniek na čistenie zvukovodu sa neodporúča pre možnosť poranenia zvukovodu a zanesenie infekcie. Ušné sviečky nie sú nevhodné, hrozí nebezpečenstvo poranenia zvukovodu a ušná zátka sa nepodarí odstrániť. V období leta je výskyt zápalov vonkajšieho zvukovodu častejší v súvislosti s kúpaním sa v bazénoch a vodných nádržiach.

SOLUTIO ALUMINII ACETICO-TARTARICI – je 10% roztok octanu a vínanu hlinitého, podporný prípravok pri zápaloch vonkajšieho ucha

- Dávkovanie: Ušné kvapky sa aplikujú v množstve 2-4 kvapky do vyčisteného zvukovodu 3 až 4x denne. Spôsob podávania: do zvukovodu zaveďte gázovú vložku a každé 2 hod. prevlhčíte roztokom. Pri niektorých ochoreniach sa môže používať aj na umývanie vonkajšieho zvukovodu.

- Zoznam použitej literatúry: Snopková M. a kol., 2016; Furdová A. a kol., 2016; Nedochojmová D a kol., 2007; <http://www.orl-lfuk.sk/wp/orl-choroby/ucho/>